

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین ترکیبی (هوازی- مقاومتی) بر سطوح سرمی لپتین و پروفایل لیپیدی در زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

صبا ابراهیمی لوشاب - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه پیام نور

سهیلا افشارطرقی - مربی آموزش و پرورش ناحیه ۶ مشهد

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: بخوبی مشخص شده که استرساکسیداتیو در مولتیپل اسکروزیس (MS) سبب آسیب غشا لیپیدی و تخریب بافت عصبی میشود. هدف هدف از این پژوهش ارزیابی اثر ۸ هفته تمرینات ترکیبی بر سطح سرمی لپتین و پروفایل لیپیدی در زنان مبتلا به MS می باشد. مواد و روشها: ۳۰ زن داوطلب مبتلا به MS انتخاب (میانگین سنی ۱۹/۳۵/۱۵ سال، وزن ۵۹/۲/۱۳ کیلوگرم و مقیاس ناتوانی ۰/۶۳/۵) و بهطور تصادفی در ۲ گروه مساوی تمرین وکنترل قرار گرفتند. گروههای تجربی برنامه تمرین ترکیبی (هوازی-مقاومتی) به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی، برای بررسی تغییرات ازمههی آزمودنی ها در حالت ناشتا خونگیری به عمل آمد. برای مقایسه متغیرها از آزمون تی وابسته و مستقل و تحلیل واریانس استفاده شد. (P<۰.۰۵) نتایج: تغییرات بین گروهی نشان دادکه متغیرهای، لپتین و BMI گروه تمرین در پایان دوره تمرین نسبت به گروه کنترل کاهش معنی داری داشت. (p<۰.۰۵) تغییرات درون گروهی نشان دادکه متغیرهای کلسترول، تری گلیسرید، لپتین و BMI گروه تمرین در پایان دوره تمرین نسبت به قبل کاهش معنی داری داشت. (p<۰.۰۵) همچنین BMI در گروه کنترل و HDL در هر دو گروه در پایان دوره نسبت به آغاز تمرین افزایش معنی داری داشت. (p<۰.۰۵) نتیجه گیری: نتایج گیری: می توان نتیجه گرفت که تمرین ترکیبی (هوازی+مقاومتی) در زنان دارای MS می تواند سطوح لپتین و نیمرخ لیپیدی را تا حد قابل توجهی بهبود ببخشد. لذا با در نظر گرفتن جوانب احتیاط و برخی از محدودیت های تحقیق می توان برنامه تمرینی منظم به زنان مبتلا به ام اس توصیه کرد، تا با نظارت پزشک و متخصصین تغذیه و کارشناسان ورزش در راستای بهبود سلامتی آنها گامی ارزنده برداریم.

کلمات کلیدی:

سطح سرمی لپتین، پروفایل لیپیدی، تمرین ترکیبی، مولتیپل اسکروزیس،

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1988725>

